

# 喘息について調べるには・・・

## こんな本で調べられます

- 病気がみえる Vol.4 呼吸器
- 胸部の地図帳 (佐藤達雄 著)

## よくわかるサイトはこちら

- 大気環境・ぜん息などの情報館:  
独立行政法人環境再生保全機構
- 市民のみなさまへ:日本呼吸器学会

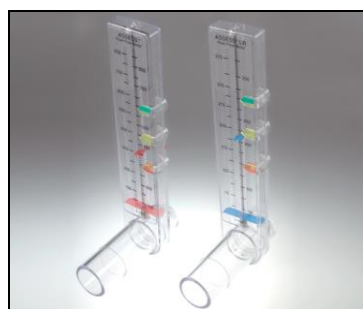
## こんなパンフレットもあります

- 成人ぜん息の自己管理:あなたの  
ぜん息はいい状態にありますか?
- ぜんそくとCOPDのことがよくわかる本

## ご存知ですか？

### <ピークフローメーター>

ピークフローとは、力いっぱい息を吐き出した時の息の強さのことです。このピークフローの値を測ることで、喘息の状態を知ることができます。ピークフローの測定には、ピークフローメーターという器具を使います。



## ちょっと相談してみたい・・・

## こんなことが心配、不安・・・

## 健康生活支援室をご利用ください。

看護師(常駐)が相談をお受けしたり、司書が調べもののお手伝いをします。

医師への医療相談の受付(予約制)や各専門職(薬剤師・臨床心理士・栄養士・ソーシャルワーカー・リハビリ技師など)への紹介ができます。

## 河北総合病院 健康生活支援室

場所:本院本館1階

利用時間:月～土 9:00～16:30  
(日曜・祝日・年末年始はお休みです)

